

РОЛЬ ТРЕНІНГОВИХ ПРОГРАМ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Мірошниченко О.А.,

канд. пед. наук, доцент кафедри педагогіки, професійної освіти та управління освітніми закладами Житомирського державного Університету імені Івана Франка, м. Житомир, Україна

Наше дослідження стосується підготовки фахівців до діяльності в екстремальних умовах, а саме, протягом 10-ти років ми беремо участь у психологічній підготовці зимівників до Українських антарктичних експедицій. Актуальність нашого дослідження ґрунтується на тому, що Україна є однією з 29-ти країн світу, що мають статус Консультативної сторони Договору про Антарктику, і вже протягом 26-и років відправляє своїх науковців досліджувати «Білий континент» на Українську антарктичну станцію «Академік Вернадський». Метою нашого дослідження є впровадження психологічних тренінгів в програму підготовки зимівників до діяльності в Антарктиці як передумови адаптації в екстремальних умовах життєдіяльності.

Зимівля українських полярників пов'язана з тривалим перебуванням на обмеженій території, що вимагає адаптації до соціальної ізоляції, сенсорної і психологічної депривації у зимуючих. Спираючись на дослідження А. Налчаджяна, ми вважаємо, що про ефективність адаптації можна говорити тоді, коли у фахівця зберігається продуктивність діяльності, здатність насолоджуватися життям і психічна рівновага [3].

Адаптація зимівників проходить в умовах суворого клімату, і багато в чому залежить від психологічної готовності учасників експедиції до виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах. Психологічна готовність зимівника є відносностійким станом, що визначається базовими (зокрема характерологічними) і програмованими (мотиваційними та інтелектуальними) властивостями особистості й

проявляється в активно-позитивному ставленні до професії та у сформованій професійній самосвідомості.

М. Корольчук, В.Крайнюк зазначили, що готовність до діяльності включає не тільки різного роду усвідомлені чи неусвідомлені настанови на певні форми реагування, а й усвідомлення завдання, моделі вірогідної поведінки, визначення оптимальних засобів діяльності, оцінювання своїх можливостей у співвідношенні з майбутніми труднощами [1]. Як зазначають Б. Смірнов, Є. Долгополов, адаптація до нової обстановки прискорюється, якщо попередньо проведена робота щодо ознайомлення з обставинами життєдіяльності, можливими складними ситуаціями, екстремальними подіями тощо[4].

У нашому випадку, такою роботою з підготовки до перебування в умовах Антарктики став психологічний тренінг. Програма тренінгу розроблена нами в результаті набуття досвіду проведення психологічних вправ у процесі підготовки українських зимівників протягом 10-ти років. Вона, разом з методиками щодо діагностики особистості зимівника, представлена у науково-методичному посібнику [2].

Психологічний тренінг – форма активного навчання навичкам поведінки. На тренінгу учаснику пропонується виконати роботи та ігри, орієнтовані на розвиток психологічних якостей та навичок. У сучасних умовах тренінг є незамінним елементом системи підготовки до екстремальних умов. Проведення тренінгу потребує створення неформального, невимушеного спілкування учасників тренінгу, яке відкриває групі велику кількість варіантів розв'язання проблем, що можуть очікувати зимівників у незнайомих донині ситуаціях. Завданням тренінгу є: за допомогою спеціальних вправ, спираючись на особистісний та професійний досвід, поліпшити, змінити або виробити такі моделі поведінки, які дали б можливість бути більше ефективними в професійній діяльності, в особистому житті.

Окрема увага у ході проведення тренінгу приділяється міжособистісним стосункам членів команди, а також ролі начальника експедиції. На думку Дж. Максвелла, лідер, якій може перемагати, вміє розкривати потенціал своїх гравців [5]. Для досягнення життєвого успіху доцільним є порозуміння, налагодження конструктивних взаємин з іншими. Для цього слід навчитися уважно слухати співрозмовників, сприймати їх доброзичливо, шукати в них позитивні риси, взаємодіяти та співпрацювати, а не змагатися з ними. Тренінг дає не лише специфічні знання та навички з окресленої проблематики, а й допомагає змінити неконструктивне ставлення до них людей на більше ефективну модель співробітництва.

Список використаних джерел:

1. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 578с.
2. Мірошниченко О. А. Діяльність психолога підготовки команди фахівців до роботи в екстремальних умовах: навчально-методичний посібник / О. А. Мірошниченко. – Житомир: Вид-во Рута, 2018. – 156с.
3. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – М.: Эксмо, 2010. – 386 с.

4. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Харьков: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. – 292 с.

5. Maxwell J.C. The 21 irrefutabl laws of leadership: follow them and people will follow you /John C. Maxwell. 10th anniversary ed. – Nashvill:Thomas Nelson, 2007. – 336 p.